

Faszien Stretch



1) Frontal- und Rückenlinie. Das Brustbein mit dem Einatmen weit zur Decke heben, dann mit dem Ausatmen den Oberkörper entspannt nach vorne hängen lassen.



2) Hüftmobilisation. Auf einem Bein stehen und das freie Bein locker vor und zurück schwingen. Beinwechsel!



3) Katzenbuckel. Die Wirbelsäule in allen Richtungen bewegen.

4) Spirallinie Vierfüßlerstand. Ein Bein zurück strecken, den gegenüberliegenden Arm in Richtung Decke. Kleine, federnde Bewegungen mit dem Arm in die Brustkorb-Öffnung ausführen!



5) Rückenlinie. In der Seitlage den Körper klein machen.



6) Frontallinie Rückenlage auf dem Dynair. Tief in den Brustkorb ein- und ausatmen.